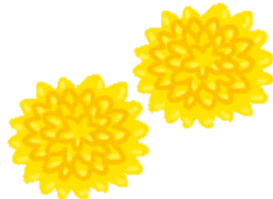




がつここのか ちょうよう せつく きく せつく
 9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも
 いわれます。きく つよ かお じゃき びょうき さいなん
 菊の強い香りで邪気（病気や災難な
 ど）を払い、はら ちょうじゅ いの ふうしゅう きょう
 長寿を祈る風習があります。今日は
 きく はな み た きっか きく はな い
 菊の花に見立てた菊花しゅうまいと、菊の花を入
 れたあ もの つく せつ かん
 和え物を作りました。季節を感じて
 もらえたらうれしいです。



りょうり うし りょうり からだ なか おも
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 にどんな はたら きをするかをあらわ 表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
 体の調子を整える…＊



かぶのきっか あ きゅうにゅう
 かぶの菊花和え＊ 牛乳○

きっか
 菊花しゅうまい○★＊

ひとりさんご しょうゆ
 1人3個、からし醤油をかけてください。

ごはん★ みそけんちん汁＊○★